Anda Pecinta Kopi! Simak 6 Tanda Tubuh Sudah Kecanduan Kafein

Category: LifeStyle
21 Juli 2023

Anda Pecinta Kopi! Simak 6 Tanda Tubuh Sudah Kecanduan Kafein

Prolite – Anda salah satu pecinta kopi ! Kami hadir untuk memberikan informasi tentang tanda-tanda jika tubuh sudah kecanduan kopi.

Secangkir kopi di pagi hari memang sangat nikmat, dengan kita menikmati kopi maka akan menambah energi semangat untuk memulai aktifitas.

Ada banyak jenis kopi di Bandung juga memiliki rasa yang

beraneka ragam. Namun apa kalian tau kandungan yang terdapat dalam minuman itu?

Ya kafein ! Kandungan yang terdapat pada kopi yakni kafein dengan kita mengonsumsi kafein maka dapat menghasilkan efek bahagia seperti meingkatkan energi, kewaspadaan, dan rasa nyaman.

Namun ada beberapa orang pecinta kopi yang bahkan sudah kecanduan, rasanya akan aneh jika sehari tidak mengonsumsi minuman yang satu itu.

Bahkan jika seseorang terbiasa dengan menonsumsi kafein maka ia merasa tidak membutuhkan orang lain untuk membuatnya bahagia.

Lantas apa saja tanda-tanda pecinta kopi yang sudah kecanduan kafein?

Untuk pecinta kopi Ada 6 tanda tubuh jika sudah kecanduan kopi, mari simak penjelasannya?

1. **Sakit Kepala**

Tanda yang pertama jika tubuh sudah kecanduan maka akan merasa sakit kepala di pagi hari, jika anda merasakan sakit kepala ketika bangun tidur mungkin itu tandanya anda membutuhkan secangkir kopi.

Saat tubuh menunggu asupan kafein, maka pembuluh darah akan melebar. Sehingga ini dapat mengiritasi ujung saraf yang memicu pusat rasa sakit di otak Anda. Akibatnya, kepala akan mulai berdebar.

Maka di saat itulah hanya dengan mengonsumsi kopi maka rasa sakit di kepala akan berkurang.

2. **Mengalami Kejang Otot**

Mengalami kejang otot ().

Dengan mengonsumsi minuman yang mengandung kafein secara berlebihan maka dapat membuat tubuh mengalami dehidrasi yang pada akhirnya menyebabkan kejang otot, terutama pada betis, paha belakang, atau paha. Rasa sakit yang akan di rasakan seperti ditusuk-tusuk.

3. **Mudah Marah**

Shutterstock/fizkes

Tanda yang ketiga ketika tubuh sudah ketergantungan kafein yaitu mudah marah tanpa alasan yang jelas. Orang akan mudah marah jika melewatkan untuk mengonsumsi kafein di pagi hari.

Jika seseorang tidak mengonsumsi kafein di pagi hari berarti mengurangi aktivitas system saraf simpatik yang atau yang dikenal dengan kewaspadaan

4. **Tekanan Darah Turun**

Jika kamu melewatkan konsumsi kafein di pagi hari, untuk beberapa orang akan merasakan detak jantung yang bertambah cepat.

Jika kamu berusaha untuk berhenti mengonsumsi kafein maka tubuh akan mengalami penurunan tekanan darah. Ketika tekanan darah turun maka akan merasakan pusing, ketidakseimbangan, kelemahan atau bahkan kelelahan.

5. **Suhu Tubuh Meningkat**

Jika kita sudah benar-benar sudah kecanduan kafein maka ketika tubuh tidak mengonsumsi kafein, maka akan menyebabkan

fluktuasi suhu tubuh secara tiba-tiba.

Jadi anda akan merasakan kedinginan meskipun suhu di ruangan kamu tetap di atur pada suhu yang sama. Adapun kasus yang lebih parah jika kita menghentikan konsumsi kafein yakni munculnya keringat dingin. Hal ini terjadi karena ketiadaan kafein dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah di ekstremitas.

6. **Tidur Tidak Nyenyak**

Jika waktu tidur anda terganggu bisa jadi penyebabnya adalah asupan kafein secara keseluruhan.

Kafein juga memblokir reseptor adenosin yang sangat penting dalam memicu kelelahan dan tidur. Jadi, peminum kopi sering kali merasa tidak terlalu lelah, lebih berenergi, dan lebih waspada. Bahkan jika kamu mengonsumsi kafein secara berlebih maka dapat menyebabkan insomnia.